

# KECERDASAN EMOSI DAN PENYESUAIAN DIRI PADA REMAJA AWAL DI PANTI ASUHAN USWATUN HASANAH SAMARINDA

Lusiawati<sup>1</sup>

*Program Studi Psikologi  
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
Universitas Mulawarman Samarinda*

**ABSTRACT.** *Teenagers always regarded as the age of being still unstable and easily influenced by their environment. There are some psychological needs in them, particularly those living in the orphanages. They are expected to be able to develop a healthy personality, because during they live in the orphanage, they get what they need to support their mental development. In such a way, they can maintain their emotional quotient. This study aims at knowing the development of teenagers' emotional intelligence and their self adjustment during they live in the orphanage. This research a qualitative research study that a study made to describe and illustrate the subject to be examined based on the results of deep interview. There are four Subjects in this study. They teenagers living in the orphanage. Results of the study are that subjects being able to adapt to the behavior of the perception of reality, the ability to handle stress and anxiety, as well as a positive self-image will have a positive emotional intelligence too. Indicated by their behavior management and good emotional control, able to think positively when faced with situations less fun, adaptable and able to foster good interpersonal relationships with, sensitive to the feelings of self and others so that the adjustment itself can run well, whereas subjects who had difficulty in adjusting, are indicated by the behavior of poor understanding of the feelings felt. If there was a problem the subjects tended to be quiet and when faced with an uncomfortable situation, the subject becomes bored. In their daily interaction in the orphanage the subjects do not seem to have the feeling of self confidence so that it created bad interpersonal relation with others.*

**Keywords:** *emotional intelligence, adjustment, orphanage, teenagers.*

**ABSTRAK.** Remaja selalu dianggap sebagai usia yang masih tidak stabil dan mudah dipengaruhi oleh lingkungan mereka. Ada beberapa kebutuhan psikologis di dalamnya, terutama yang tinggal di panti asuhan. Mereka diharapkan dapat mengembangkan kepribadian yang sehat, karena selama mereka tinggal di panti asuhan mereka mendapatkan apa yang mereka butuhkan untuk mendukung perkembangan mental mereka. Sedemikian rupa, mereka dapat mempertahankan kecerdasan emosional mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perkembangan kecerdasan emosional remaja dan penyesuaian diri mereka selama mereka tinggal di panti asuhan. Penelitian ini merupakan penelitian penelitian kualitatif yaitu penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan dan menggambarkan subjek yang akan diteliti berdasarkan hasil wawancara mendalam. Ada empat Subjek dalam penelitian ini. Mereka remaja yang tinggal di panti asuhan. Hasil penelitian adalah bahwa subjek yang mampu beradaptasi dengan perilaku persepsi realitas, kemampuan untuk menangani stres dan kecemasan, serta citra diri yang positif akan memiliki kecerdasan emosi yang positif pula. Ditunjukkan oleh manajemen perilaku mereka dan kontrol emosi yang baik, mampu berpikir positif ketika dihadapkan pada situasi yang kurang menyenangkan, mudah beradaptasi dan mampu membina hubungan interpersonal yang baik dengan, peka terhadap perasaan diri dan orang lain sehingga penyesuaian diri itu dapat berjalan dengan baik, sedangkan subjek yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri, ditunjukkan oleh perilaku pemahaman yang buruk dari perasaan yang dirasakan. Jika ada masalah, subjek cenderung diam dan ketika dihadapkan pada situasi yang tidak nyaman, subjek menjadi bosan. Dalam interaksi sehari-hari mereka di panti asuhan, subjek tampaknya tidak memiliki rasa percaya diri sehingga menciptakan hubungan interpersonal yang buruk dengan orang lain.

**Kata kunci:** kecerdasan emosi, penyesuaian diri, panti asuhan, remaja

---

<sup>1</sup> Email: [lusiaaa@gmail.com](mailto:lusiaaa@gmail.com)



## PENDAHULUAN

Panti asuhan merupakan suatu lembaga yang sangat populer untuk membentuk perkembangan anak-anak yang tidak memiliki keluarga ataupun yang tidak tinggal bersama dengan keluarga. Menurut Himpunan Peraturan Perundang-undangan tentang perlindungan anak (2002), Undang-Undang Republik Indonesia No.4 Tahun 1979 pasal 2 ayat 1, tampak jelas terlihat bahwa setiap anak berhak untuk mendapat kesejahteraan, perawatan, asuhan, dan bimbingan berdasarkan kasih sayang baik dalam keluarganya maupun di dalam asuhan khusus untuk tumbuh dan berkembang wajar, penghuni panti asuhan bukan saja anak-anak, tetapi mulai dari anak-anak hingga dewasa. Penghuni panti asuhan tersebut adalah orang-orang yang mengalami berbagai permasalahan sosial. Sensus penduduk yang dilakukan pemerintah pada tahun 2004 tercatat sebanyak 5,2 juta anak yang mengalami permasalahan sosial dan sebagian besar adalah remaja.

Cukup banyak remaja yang dibesarkan di panti asuhan dengan berbagai alasan yang berbeda-beda (Sahuleka, 1977). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sahuleka (1977) ada beberapa hal positif dari panti asuhan, antara lain panti asuhan merupakan tempat bernaung bagi anak-anak maupun remaja yang terlantar dimana mereka mendapatkan bimbingan dalam bidang pendidikan dan pekerjaan maupun dalam, pembentukan karakter dan penyesuaian diri di masyarakat, dan merupakan suatu lingkungan *therapeutic* bagi anak-anak serta remaja yang membutuhkan.

Akan tetapi panti asuhan juga memiliki hal-hal negatif karena kehidupan panti asuhan memungkinkan remaja mengalami penurunan emosi yang mengakibatkan gangguan kepribadian seperti sikap menarik diri, tidak mampu membentuk hubungan yang hangat dan dekat dengan orang lain, sehingga hubungan mereka bersifat dangkal dan tanpa perasaan. Di panti asuhan juga sering ditemui kurangnya stimulasi emosional dan intelektual serta kehidupan yang rutin dan kaku, juga perlakuan yang bersifat massal. Keadaan ini dapat menghambat perkembangan emosi dan intelektual mereka serta dapat menghilangkan atau mematikan inisiatif anak (Sahuleka, 1977).

Berdasarkan fakta yang diperoleh dari panti asuhan Uswatun Hasanah Samarinda, fenomena yang terjadi dan dihadapi pada remaja di panti asuhan, khususnya yang paling mendominasi yaitu pada masalah peralihan tempat tinggal, dari yang tinggal di rumah bersama keluarga lalu masuk ke sebuah panti asuhan. Proses peralihan ini meliputi bagaimana cara remaja bergaul, bersikap serta berinteraksi dengan dinamika emosi yang mereka rasakan, dalam hal ini remaja dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan suasana

di panti asuhan misalnya dapat mentaati segala peraturan yang diterapkan di panti asuhan, yang tentunya berbeda dengan peraturan saat tinggal di rumah bersama keluarga.

Adapun hasil wawancara terhadap subjek A diperoleh data bahwa pada awalnya ia merasa tidak nyaman dengan kondisi di panti asuhan yang berbeda jauh dengan kondisi di rumah. Adanya batasan-batasan aturan dan kondisi senior junior membuat subjek A merasakan takut dan tertekan, sehingga timbul rasa gelisah, yang dikarenakan masalah pergaulan, penyesuaian diri dan peraturan-peraturan yang ada.

Lain lagi subjek B, ia merasa santai dan cukup nyaman dengan suasana di panti asuhan, walaupun ada aturan-aturan yang dirasa hampir mengekang, namun ia dapat merasa nyaman tinggal di panti asuhan karena suasananya yang ramai. Subjek B senang memiliki banyak teman di panti asuhan yang sudah dianggapnya sebagai keluarga dan saudaranya sendiri. Tekanan karena aturan-aturan yang mengekang coba ia atasi dengan bercanda dan bermain bersama dengan teman-teman di panti asuhan

Wawancara terhadap subjek A dan B di atas memperlihatkan pola pengelolaan perasaan yang berbeda. A cenderung merasa tertekan dengan aturan di panti asuhan yang membuatnya merasa tidak nyaman dan tidak betah tinggal di panti asuhan, sedangkan B mengelola rasa tertekan itu dengan cara membuat perasaannya untuk happy, saling bercanda dan bermain bersama dengan teman-teman di panti asuhan, sehingga ia dapat sedikit melupakan rasa tidak nyamannya terhadap aturan-aturan yang ada di panti asuhan.

Menurut Hurlock (1999) masa remaja dikatakan sebagai masa transisi, sebagai periode peralihan, sebagai periode perubahan, sebagai usia bermasalah, sebagai masa mencari identitas, sebagai usia yang menimbulkan ketakutan, sebagai masa yang tidak realistis dan sebagai ambang masa dewasa, karena belum mempunyai pegangan, sementara kepribadiannya masih mengalami suatu perkembangan, remaja masih belum mampu untuk menguasai fungsi-fungsi fisiknya. Remaja masih labil dan mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitarnya, sehingga di peroleh suatu gambaran yang jelas tentang dirinya dan supaya remaja bisa menjalankan apa yang sudah didapatkannya. Dalam melakukan suatu pekerjaan atau kegiatan, semua orang memiliki kemampuan dan keinginan yang berbeda. Salah satu faktor yang membuat seseorang dapat melakukan apa yang dia ingin lakukan adalah ketika ia dapat memiliki kecerdasan emosi yang baik, serta dapat menyesuaikan diri nya dilingkungan tempat dia berada.

Schneiders (1964) mengungkapkan kondisi psikologis remaja merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri di dalam sebuah lingkungan. Kondisi psikologis tersebut meliputi

keadaan mental individu yang sehat. Individu yang memiliki mental sehat mampu melakukan pengaturan terhadap dirinya sendiri dalam perilakunya secara efektif. Penyesuaian diri merupakan suatu proses yang terjadi terus menerus dalam kehidupan seseorang sehingga penyesuaian diri bukanlah suatu proses atau keadaan yang statis dan efektivitas dari penyesuaian diri ini ditinjau dari seberapa baik seorang individu mampu mengatasi kondisi yang selalu berubah. Dalam proses pengenalan dan pemberdayaan potensi (proses pengenalan jati diri), ilmu pengetahuan telah membawa manusia sebagai individu dengan beragam kemampuan dan kecerdasan, salah satunya adalah kecerdasan emosi (Runyon & Haber, 1984).

Kecerdasan emosi merujuk kepada kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dalam hubungan dengan orang lain (Goleman, 1999), kecerdasan emosi adalah kekuatan di balik singgasana kemampuan intelektual sebagai dasar pembentukan emosi yang mencakup keterampilan-keterampilan, menunda kepuasan dan mengendalikan impuls-impuls, tetap optimis, menyalurkan emosi-emosi yang kuat secara efektif, memotivasi dan menjaga semangat disiplin diri dalam usaha mencapai tujuan, menangani kelemahan-kelemahan pribadi, menunjukkan rasa empati kepada orang lain, membangun kesadaran diri dan pemahaman pribadi. Kecerdasan emosi adalah suatu kemampuan untuk mengendalikan emosi sehingga memberikan dampak atau hasil yang positif terhadap kita ataupun orang lain (Bahaudin, 1999).

## TINJAUAN PUSTAKA

### Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam menghadapi perubahan yang terjadi dalam hidupnya, untuk mempertemukan tuntutan diri dan lingkungan agar tercapai keadaan atau tujuan yang diharapkan oleh diri sendiri dan lingkungannya. Runyon dan Haber menyatakan pandangan yang senada dengan Lazarus. Runyon dan Haber (1984) mengemukakan bahwa penyesuaian diri dapat dipandang sebagai keadaan atau sebagai proses. Penyesuaian diri sebagai keadaan berarti bahwa penyesuaian diri merupakan suatu tujuan yang ingin dicapai oleh individu. Menurut Runyon dan Haber, konsep penyesuaian diri sebagai keadaan mengimplikasikan bahwa individu merupakan keseluruhan yang bisa bersifat *well adjusted* dan *maladjusted*. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik terkadang tidak dapat meraih tujuan yang ditetapkannya, membuat dirinya atau orang lain kecewa, merasa bersalah, dan tidak dapat lepas dari perasaan takut dan khawatir. Penyesuaian diri sebagai tujuan atau kondisi ideal yang diharapkan tidak

mungkin dicapai oleh individu dengan sempurna. Tidak ada individu yang berhasil menyesuaikan diri dalam segala situasi sepanjang waktu karena situasi senantiasa berubah.

Runyon dan Haber (1984) menjelaskan bahwa penyesuaian diri merupakan proses yang terus berlangsung dalam kehidupan individu. Situasi dalam kehidupan selalu berubah. Individu mengubah tujuan dalam hidupnya seiring dengan perubahan yang terjadi di lingkungannya. Schneiders (1964) mengungkapkan faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah keadaan fisik, perkembangan dan kematangan diri, keadaan psikologis, dan keadaan lingkungan.

### Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosi merupakan kemampuan yang menuntut diri untuk belajar mengakui dan menghargai perasaan diri sendiri dan orang lain dan untuk menanggapinya dengan tepat, menerapkan dengan efektif energi emosi dalam kehidupan sehari-hari. tiga unsur penting kecerdasan emosi, terdiri dari kecakapan pribadi (mengelola diri sendiri), kecakapan sosial (menangani suatu hubungan) dan keterampilan sosial (kepandaian menggugah tanggapan yang dikehendaki pada orang lain).

Menurut Goleman (1995) komponen-komponen kecerdasan emosi meliputi: a. Mengenali emosi diri yaitu adanya kemampuan seseorang untuk mengenali bagaimana perasaan yang muncul pada diri sendiri; b. Mengelola emosi adalah kemampuan yang dapat membuat seseorang untuk mengatur emosi dalam dirinya maupun orang lain; c. Memotivasi diri, motivasi menurut Myres (dalam Goleman, 1995) adalah suatu kebutuhan atau keinginan yang dapat memberi kekuatan dan mengarahkan tingkah laku. Kemampuan seseorang dalam memotivasi diri dapat diselusuri melalui hal-hal *optimism*, harapan dan *flow*; d. Mengenali emosi orang lain, mengenali emosi orang lain berarti kemampuan menangkap sinyal-sinyal sosial tersembunyi yang mengisyaratkan hal-hal yang dibutuhkan atau dikehendaki orang lain atau lebih dikenal dengan *empati*; e. Membina hubungan dengan orang lain yaitu mampu menangani emosi orang lain merupakan inti dari membina hubungan dengan orang lain yang merupakan salah satu aspek dari kecerdasan emosi.

### Remaja

Menurut Santrock (2003) remaja diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial emosional. Ia melanjutkan masa remaja awal kira-kira sama dengan masa sekolah

menengah pertama dan mencakup kebanyakan perubahan pubertas.

Papalia, Olds dan Feldman (2009) menyatakan bahwa masa remaja dimulai pada usia 11 atau 12 tahun sampai masa remaja akhir atau awal usia dua puluhan, dan masa tersebut membawa perubahan besar saling bertautan dengan semua ranah perkembangan. Selanjutnya menurut Monks, Knoers dan Haditono (2006) masa remaja berlangsung antara usia 12 sampai 21 tahun dan terbagi menjadi masa remaja awal usia 12-15 tahun, masa remaja pertengahan usia 15-18 tahun, dan masa remaja akhir usia 18-21 tahun.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan deskriptif kualitatif, menurut pandangan Miles dan Huberman (1994) penelitian kualitatif adalah suatu data yang muncul dengan berwujud *kata-kata* dan bukan rangkaian angka. Data itu telah dikumpulkan dalam aneka macam cara (observasi, wawancara, intisari dokumen, pita rekaman), dan yang biasanya “diproses” kira-kira sebelum siap digunakan melalui pencatatan, pengetikan, penyuntingan, atau alih-tulis, tetapi analisis kualitatif tetap menggunakan kata-kata, yang biasanya disusun ke dalam teks yang diperluas.

Subjek penelitian disini diambil dari remaja yang tinggal di panti asuhan, dengan jumlah subjek penelitian 4 orang. Teknik analisis data dalam melakukan penelitian ini mengacu pada model interaktif yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman (1994) yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, kesimpulan dan verifikasi.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti melalui tahap pelaksanaan observasi dan wawancara. Untuk tahap pelaksanaan observasi, dilakukan dengan mengamati secara langsung kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh subjek penelitian ketika akan menjawab pertanyaan peneliti, hasil observasi dari keseluruhan subjek penelitian mengenai kecerdasan emosi sebagian besar subjek mampu memantau perasaannya dengan baik, mereka mampu mengendalikan perasaan, menata emosi untuk mencapai suatu yang ingin mereka capai, optimis, religius dan memiliki sikap empati yang tinggi sesama teman di panti asuhan, sedangkan untuk hasil observasi dari keseluruhan subjek penelitian mengenai penyesuaian diri, bahwa sebagian besar remaja yang tinggal di panti asuhan uswatun hasanah tersebut, untuk diawal mereka sedikit merasakan sedih dan harus bisa belajar beradaptasi dengan baik, dilingkungan baru mereka, karena mereka yang sebelumnya tinggal bersama

keluarga harus berlatih dan membiasakan diri, menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, dan teman-teman atau individu yang baru pula, seiring berjalannya waktu mereka mulai bisa menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan panti asuhan uswatun hasanah Samarinda.

Tahap wawancara dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan kepada subjek, kemudian subjek menjawab pertanyaan tersebut dengan lancar, hasil wawancara terhadap empat subjek penelitian AN, MY, DG dan AM, untuk subjek AN, pada awal masuk ke panti asuhan subjek merasa sedih harus berpisah dengan orang tua. Subjek mampu menyesuaikan diri di lingkungan panti asuhan dengan peraturan baru yang berbeda dengan di rumah, seperti harus disiplin waktu di setiap kegiatan rutinitas sehari-hari. Subjek juga mampu untuk bersikap tenang ketika menghadapi masalah dan segera menyelesaikannya agar setiap masalah yang terjadi tidak berlarut-larut. Subjek mampu bertingkah laku positif di lingkungan panti asuhan, yang ia tunjukkan dengan perilaku jika ia salah ia langsung meminta ma'af kepada orang yang bersangkutan.

Sedangkan subjek MY, subjek mampu mengendalikan perasaannya ketika dihadapkan pada masalah atau dirundung rasa sedih maupun bingung. Subjek mengalihkannya dengan mencari aktivitas yang lebih bermanfaat, dan membaca Al-Qur'an untuk menenangkan perasaan dirinya. Subjek mampu beradaptasi di lingkungan panti asuhan, yang ditunjukkan dengan merasa senang banyak teman-teman di panti asuhan walaupun terkadang merasa tidak nyaman ketika dihadapkan pada peraturan yang baginya memberatkan. Subjek mengatasi rasa tidak nyaman tersebut dengan menyibukkan diri, terus belajar dan bermain bersama-sama dengan teman-teman di panti asuhan dan di lingkungan panti asuhan subjek berusaha menjalin hubungan baik kepada teman dan pengasuh.

Pada subjek DG, subjek mampu mengendalikan perasaannya, ketika marah dengan teman karena kesalah pahaman, subjek tidak marah secara berlebihan, subjek cenderung bersikap sabar ketika marah. Subjek mampu beradaptasi di lingkungan panti asuhan, subjek mampu beradaptasi dengan lingkungan dan peraturan yang baru, meskipun awalnya subjek merasakan sedih, namun setelah berjalannya waktu subjek mampu beradaptasi dan bisa dekat dengan teman-teman di panti asuhan. Subjek mampu bersosialisasi dilingkungan panti asuhan, subjek melakukan kegiatan-kegiatan secara bersama-sama seperti belajar, mengaji, dan bermain serta melakukan kegiatan-kegiatan sehari-hari lainnya.

Goleman (2000) mengungkapkan kecerdasan emosi merupakan kemampuan untuk menggunakan

emosi secara efektif dalam mengelola diri sendiri, mengelola emosi diri dan mempengaruhi hubungan dengan orang lain secara positif. Namun tidak halnya dengan subjek AM subjek cenderung bersikap pendiam dan tidak terlalu bisa untuk berbicara. Ketika ada masalah, subjek lebih senang menyimpan masalahnya sendiri, subjek terkadang mampu beradaptasi di lingkungan panti asuhan, subjek merasa sedih tinggal di panti asuhan karena berpisah dengan keluarga, namun di lain sisi subjek senang tinggal di panti asuhan karena dapat bersekolah, meskipun subjek cenderung bersikap pendiam namun setidaknya subjek tetap berusaha konsisten menjalankan peraturan-peraturan di lingkungan panti asuhan.

Mengenali emosi diri serta memahami perasaan diri sangatlah mempengaruhi perilaku dan sikap remaja atas apa yang remaja lakukan pada setiap kejadian-kejadian yang dihadapi. Sikap remaja yang kurang mampu untuk mengenali emosi diri pada perasaannya akan menimbulkan dampak kurangnya penguasaan diri serta mempengaruhi kepekaan pada perasaan yang dirasakan.

Kecerdasan emosi merujuk kepada kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dalam hubungan dengan orang lain (Goleman, 1999). Kecerdasan emosi adalah kekuatan di balik singgasana kemampuan intelektual sebagai dasar pembentukan emosi yang mencakup keterampilan-keterampilan, menunda kepuasan dan mengendalikan impuls-impuls, tetap optimis, menyalurkan emosi-emosi yang kuat secara efektif, memotivasi dan menjaga semangat disiplin diri dalam usaha mencapai tujuan, menangani kelemahan-kelemahan pribadi, menunjukkan rasa empati kepada orang lain, membangun kesadaran diri dan pemahaman pribadi.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat diperkuat dari penelitian yang dilakukan oleh Elias (2002) mengungkapkan kecerdasan emosi yang dimiliki oleh setiap individu selalu mengarah pada tingkah lakunya, baik itu untuk dirinya sendiri maupun untuk lingkungan (sosial) yang dalam hal ini diartikan sebagai suatu cara untuk mendapatkan penyesuaian diri di tengah-tengah lingkungan. Kecerdasan emosi pada remaja terutama dibutuhkan untuk mengendalikan perilaku yang berhubungan dengan dengan orang lain yang bersifat positif baik secara perseorangan ataupun kelompok, dan mengembangkan empati serta kemampuan memandang dengan perspektif orang lain. Kecakapan-kecakapan ini mendukung keberhasilan dalam semua upaya

manusia dan tentu saja vital untuk kemajuan akademis, karir, kehidupan bermasyarakat dan kehidupan pada umumnya.

Kecerdasan emosi mengacu pada informasi emosi yang berkaitan dengan persepsi, asimilasi, ekspresi, regulasi dan manajemen dalam diri. Orang yang cerdas emosinya telah digambarkan sebagai orang yang mampu menyesuaikan diri dengan baik, hangat, tulus, gigih dan optimis. Hal ini diyakini mencakup sosial dan kognitif sebagai fungsi yang berkaitan dengan ekspresi emosi (Hall, Haggerty, Cooper, Golden, dan Dornheim, 1998).

Hurlock (1999) mengungkapkan bahwa salah satu tugas perkembangan masa remaja yang tersulit adalah yang berhubungan dengan penyesuaian sosial. Untuk mencapai tujuan dari pola sosialisasi, serta berinteraksi dalam lingkungan panti asuhan, remaja harus membuat banyak penyesuaian baru. Bagi remaja yang tinggal di panti asuhan, lingkungan panti asuhan merupakan lingkungan sosial yang utama dalam mengadakan penyesuaian diri. Penyesuaian diri merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh remaja untuk mempertemukan tuntutan diri sendiri dengan lingkungan yang melibatkan respon mental dan tingkah laku, sehingga tercapai hubungan yang selaras dan harmonis antara diri dengan lingkungannya (Schneiders 1964). Penyesuaian diri meliputi dari aspek persepsi yang akurat terhadap realitas, kemampuan menangani stress dan kecemasan, gambaran diri yang positif, kemampuan untuk mengekspresikan emosi dengan baik, dan hubungan interpersonal yang baik.

Remaja yang lebih mampu untuk mengelola emosi, mereka akan lebih mampu lagi dalam mengatasi kehidupan sehari-hari mereka, memfasilitasi penyesuaian diri yang lebih baik sehingga dapat mengatasi segala rasa ketidaknyamanan yang dialami (Extremera & Fernández-Berrocal, 2006). Gerungan (1986) mengungkapkan bahwa menyesuaikan diri itu di artikan dalam artian yang luas, dan dapat berarti mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi juga dapat mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan (keinginan) diri. Penyesuaian diri juga didefinisikan sebagai proses psikologis dalam beradaptasi untuk mengatasi dan mengelola masalah yang sedang dihadapi, menantang, tugas dan persyaratan kehidupan sehari-hari, Halonen (1997).

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa:

1. Subjek AN mampu menyesuaikan diri di lingkungan panti asuhan dengan peraturan baru yang

berbeda dengan di rumah. Subjek mampu bertingkah laku positif di lingkungan panti asuhan.

2. Subjek MY mampu mengendalikan perasaannya ketika dihadapkan pada masalah, subjek mampu menyesuaikan diri di panti asuhan.
3. Subjek DG mampu mengendalikan perasaannya, subjek mampu bersosialisasi di lingkungan panti asuhan.
4. Subjek AM cenderung bersikap pendiam dan tidak terlalu bisa untuk berbicara. Ketika ada masalah, subjek lebih senang menyimpan masalahnya sendiri, subjek merasa sedih tinggal di panti asuhan karena berpisah dengan keluarga, meskipun subjek cenderung bersikap pendiam namun setidaknya subjek tetap berusaha konsisten menjalankan peraturan-peraturan di lingkungan panti asuhan.

### Saran

1. Kepada remaja yang tinggal di panti asuhan diharapkan dapat belajar mengembangkan kesadaran diri, dengan cara mengamati diri sendiri dan mengenali perasaan-perasaan diri sendiri, memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan reaksi emosional.
2. Kepada pengasuh, pengasuh diharapkan tetap memberikan perhatian dan dukungan kepada remaja dengan cara mengajak remaja untuk saling berdialog, memahami karakteristik penghuni panti asuhan secara personal, lebih mengutamakan *sharing* dan diskusi dalam memecahkan permasalahan antar sesama penghuni panti asuhan.
3. Kepada peneliti selanjutnya yang mengambil permasalahan ini dapat berfokus pada fenomena remaja yang tinggal di panti asuhan, dan mengungkap kasus-kasus remaja panti asuhan yang bermasalah.

### DAFTAR PUSTAKA

Bahaudin, T. (1999). *Brainware Management: Generasi Kelima Manajemen Manusia*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.

Elias, J., Tobias, S. E., & Friedlander, B. S. (2002). *Cara-Cara Efektif Mengasah EQ Remaja*

(*Mengasuh dengan cinta, canda dan disiplin*). Bandung: Kaifa.

- Extremiera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2006). Emotional intelligence as predictor of mental, social, and physical health in university students. *The Spanish journal of psychology*, 9 (1), 45-51.
- Gerungan, W. A. (1996). *Psikologi Sosial*. Bandung: Eresco.
- Goleman, D. (1999). *Emotional Intelligence*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and individual differences*, 25, 167-177.
- Halonen, J. (1997). *Human Adjustment*. Medison Brown & Benchmark.
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (terjemahan Istiwardayanti). Jakarta: Erlangga.
- Miles, M. B. & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis*. (terjemahan Tjetjep Rohendi Rohidi). Jakarta: UI Press.
- Mönks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (2006). *Psikologi perkembangan: pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: UGM Press.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development*. McGraw-Hill.
- Pemerintah Indonesia. (2002). *Undang-undang Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak*. Lembaran Negara RI Tahun 2002. Sekretariat Negara.
- Runyon, R.P., & Haber, A. (1984). *Psychology of Adjustment*. Illinois: The Dorsey Press.
- Sahuleka, J. M. (1977). *Panti Asuhan sebagai Suatu Lingkungan bagi Perkembangan Anak*. (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Indonesia, Jakarta.
- Schneiders, A. A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt, Reinhart & Winston Inc.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Edisi 6 (terjemahan Shinto B. Adelar & Sherly Saragih). Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja*. Jilid 2 Edisi Kesebelas. Jakarta: Erlangga.